



275 gram
groenten per
portie *

Hot Honey pompoen & pecannoten ovenplaat met kipdrumsticks

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wist je dat pompoen weinig calorieën bevat en rijk is aan vitamines en mineralen?

De mooie oranje kleur van pompoen komt van bètacaroteen, een antioxidant die in je lichaam wordt omgezet in vitamine A en goed is voor je ogen en weerstand. Je kunt pompoen roosteren, koken, pureren of bakken. Geroosterd wordt de smaak extra vol en zoet.

40 min | 599 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Fles pompoen	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse tijm	st	0.25	0.5	1	1
Kip drumstick	g	120	240	360	480
Champignons	g	100	200	300	400
Pecannoten	g	15	30	45	60
Honing stick	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de pompoen en snijd in blokjes of dunne plakken. Pel de ui en snijd in partjes. Doe de ui en pompoen in een kom en besprenkel met olijfolie. Pers de knoflook er bovenuit en breng op smaak met tijm, zout en peper. Meng alles goed door elkaar, spreid samen met de kipdrumsticks uit over de bakplaat en rooster 20 minuten in de oven.
3. Veeĝ de champignons schoon en snijd doormidden. Hak de pecannoten grof. Verdeel de champignons en pecannoten ook over de bakplaat en hussel alles door elkaar met wat olie. Rooster nog 10 minuten, tot alles goudbruin en gaar is.
4. Vlak voordat alles gaar is, roer je de honing los met de azijn en een klein beetje kokendheet water. Snijd de peper heel fijn en roer en roer door de warme honing (verwijder eventueel de zaadjes voor minder pit).
5. Haal de bakplaat uit de oven en drizzle de hot honey saus over het gerecht.

Tip: Om de pompoen makkelijker te snijden, kun je deze 4-5 minuten in een pan met heet water koken. Dit maakt de schil zachter, waardoor je de pompoen makkelijker en sneller klein kunt snijden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

